

おいしく食べよう!

さかどルーコラ

簡単レシピ集 Vol.2



さかどルーコラ（品種名：ルーコラ・セルバーティカ）は、地中海沿岸が原産で、一般的なルーコラ（ロケット又はルッコラ）とは別種であり、野生種に近い品種で、ごまのような香りがする葉野菜です。

坂戸市

ルーコラのシンデレラスープ



●材料（2人分）

かぼちゃ …………… 200g
さかどルーコラ… 2株(40g)
牛乳 …… 1カップ(200ml)
固形コンソメ …………… 1個
バター …………… 小さじ1/2
生クリーム …………… 小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー136kcal 塩分1.5g 葉酸129 μ g

●作り方

- ①ルーコラは湯でさっと茹でて水気を絞り、粗みじん切りにする。
- ②かぼちゃは種をとって水に潜らせる。ラップをして電子レンジにかけ(500Wで7~10分)、柔らかくなったら皮を除き一口大に切る。
- ③①、②、牛乳をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④鍋に移して弱火で温め、コンソメを砕き入れてバターで調味する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤盛り付け時に、生クリームを小さじ1ずつたらし。

ようざん 葉酸たっぷりチャーハン



●材料（2人分）

さかどルーコラ… 2株(40g)
カニカマ…………… 6本
卵 …………… 2個
温かいご飯 ……… 茶碗2杯
油 …………… 小さじ1
すりおろしにんにく…… 1/2片
しょうゆ …………… 大さじ1
塩・こしょう ……… 少々
刻み海苔 …………… 適量

栄養価(1人分) エネルギー362kcal 塩分1.5g 葉酸170μg

●作り方

- ①ルーコラは粗みじん切りにし、ご飯と卵は混ぜておく。
- ②油を熱したフライパンでにんにく、しょうがを炒めて香りを立たせ、ルーコラを加えて炒めた後、ご飯と一口大に切ったカニカマを入れて炒める。
- ③パラパラになったら、しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、皿に盛る。
- ④最後に刻み海苔をちらす。

ルーコラ巻き巻きチーズin



●材料（2人分）

薄切り豚もも肉 …… 6枚
塩・こしょう …… 適量
小麦粉 …… 大さじ1強
さかどルーコラ… 1株(20g)
とろけるチーズ …… 30g
小麦粉 …… 大さじ1
卵 …… 1/2個
パン粉 …… 1/2カップ
ソース(ポン酢大さじ1、おろし
生姜小さじ1/2)

栄養価(1人分) エネルギー246kcal 塩分0.6g 葉酸48μg

●作り方

- ①ルーコラは10cm長さに切る。肉に塩、こしょうをふり、小麦粉をふるっておく。
- ②肉にルーコラ、チーズを並べて巻く。
- ③小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。

★アレンジレシピ★

【子ども向けオーロラソース】

マヨネーズ、ケチャップ 各大さじ1
こしょう、レモン汁 適量

ルーコラの鮮やかグラタン



●材料（2人分）

鶏むね肉	120g
玉ねぎ	中1/2個
人参	小1本
じゃがいも	1個
さかどルーコラ	2株(40g)
油	大さじ1
バター	30g
小麦粉	大さじ3
牛乳	2カップ(400ml)
固形コンソメ	1個
塩、こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
パン粉	適量

栄養価(1人分) エネルギー560kcal 塩分2.2g 葉酸86μg

●作り方

- ①粗みじん切りにしたルーコラ、牛乳をミキサーにかける。
- ②鶏肉は3cm角に切って塩、こしょうで下味をつけ、玉ねぎは薄切りにする。人参とじゃがいもは1cm幅のいちょう切りにし、ラップをして電子レンジにかける。
玉ねぎ以外の②を油で炒め、いったん取り出す。
- ③玉ねぎをバターで炒めて小麦粉を入れ、粉っぽくなくなったら、だまにならないように少しずつ①を加える。
とろみが出てきたらコンソメと②を入れ、味を整える。
- ④耐熱皿に盛ってチーズをのせ、パン粉を散らしてトースターで焦げ目がつくまで焼く。

ルーコラ × 和の運命^{うんめい}パスタ



●材料（2人分）

パスタ	200g
さかどルーコラ	...	3株 (60g)
生しいたけ	4個
油	小さじ1
ツナ缶	1缶
顆粒和風だし	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
刻み海苔	適量
大根おろし	100g

栄養価（1人分）エネルギー563kcal 塩分3.5g 葉酸165μg

●作り方

- ①ルーコラは3cm長さに切り、しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しいたけを炒める。
- ③150mlの水を入れ、沸騰したら油を切ったシーチキンを入れる。だし、しょうゆを加えて調味する。
- ④茹でたパスタと生のルーコラを加え、混ぜる。
- ⑤皿に盛り付け、大根おろしと刻み海苔をのせる。

ナムルーコラ



●材料（2人分）

もやし 1/2袋
さかどルーコラ… 3株(60g)
塩 少々
こいくちしょう油…… 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
すりおろしにんにく… お好みで

栄養価(1人分) エネルギー49kcal 塩分1.4g 葉酸116μg

●作り方

- ①もやし、ルーコラをさっと茹で、水気を絞る。
- ②ルーコラを5cm長さに切る。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせ、①を和える。

★アレンジレシピ★

豆板醤を加えるとピリ辛に！

★さかどルーコラは、葉酸（ビタミンB群の一種）やビタミンC、カルシウム、鉄などの日頃不足しがちな栄養素を含んでいます。

※100gあたりの栄養価

食品名	葉酸 (μ g)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
さかどルーコラ・生	160	119	239	1.2
小松菜・生 (ゆで)	110 (86)	39 (21)	170 (150)	2.8 (2.1)
ほうれんそう・生 (ゆで)	210 (110)	35 (19)	49 (69)	2.0 (0.9)

※さかどルーコラの成分値は、日本食品分析センター調べ
その他は、「五訂増補食品標準成分表」参照

★野菜、1日にどの位食べたい？

小鉢1皿の野菜料理で約70gの野菜が摂れます。

1日に必要な野菜350gは小鉢5皿分が目安です。

旬の野菜をいろいろな料理でおいしく食べましょう！



坂戸市健康づくり
マスコットキャラクター
「やるぞうくん」

発行：坂戸市 編集：健康増進部健康政策課

協力：城西大学休耕地活用プロジェクト

薬学部医療栄養学科 管理栄養士の卵サークルDHA

経済学部・経営学部末永ゼミ 現代政策学部石井ゼミ

坂戸市商工会

問合せ：健康政策課(049-283-1331 内線183)



古紙を配合した再生紙と環境にやさしい
植物油インクを使用しています。